

BRETAGNE elle

bien-être

10 IDÉES POUR RESTER ZEN

Apprendre à masser, méditer, abuser des siestes, colorier... Notre stratégie antistress en dix points clés.

ANNA MATTSON/GALLERY STOCK URFIN, SONY HO/SHUTTERSTOCK.COM

1

ON ÉCOUTE LE SILENCE

L'idée Le temps d'un week-end, on s'offre un séjour au Grand Hôtel des Bains de Locquirec. Niché entre la Côte de Granit rose et la Côte sauvage, à l'abri du bruit et de la foule, cet établissement balnéaire invite au repos face à la mer. On aime sa grande salle à manger baignée de lumière et son spa marin avec sa grande piscine chauffée.

Les bénéfices On lâche prise, on profite de la sérénité du lieu et de belles promenades sur la plage. On fait la sieste dans les chambres à la déco zen. Nuit à partir de 147 €.

Grand Hôtel des Bains. 15, rue de l'Eglise, Locquirec. Tél. : 02 98 67 41 02. www.grand-hotel-des-bains.com

2

ON MÉDITE DANS UNE PAGODE

L'idée On change d'horizon au centre bouddhique de Plouray pour une retraite loin de l'agitation du monde.

Les bénéfices On s'ouvre à une autre culture, on découvre la méditation et on se recentre sur soi-même.

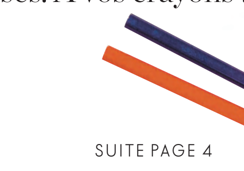
Centre bouddhique Drukpa. Bel Avenir, Plouray. Tél. : 02 97 34 82 65. www.drukpa.eu



← Pour voir la vie en couleurs.

VIVE L'ART-THÉRAPIE !

Le coloriage, c'est la nouvelle activité 100 % détente. En faisant appel à notre concentration, elle permet de se recentrer sur soi. On trouve de jolis albums à colorier dans toutes les librairies, ou encore des modèles à imprimer sur les blogs spécialisés. A vos crayons !



SUITE PAGE 4

BRETAGNE elle

3

ON APPREND À MASSER

L'idée Se faire masser, c'est relaxant… mais masser les autres, aussi ! On suit donc les cours dispensés par Angélique Le Bigot à l'Ecole française de formation massage. Elle nous apprend à repérer les points de tension et d'énergie du corps. Un vrai moment de concentration et d'évasion !

Les bénéfices On peut faire du bien à toute la famille en pratiquant les mouvements qui soulagent et les gestes qui détendent.

Ecole française de formation massage. 1, allée Adèle-de-Bretagne, Rennes. Tél. : 06 88 14 04 40. formationmassagerennes.fr

4

ON FAIT LA SIESTE DANS UNE BULLE

L'idée On déconnecte pendant un quart d'heure, à tout moment de la journée, dans une bulle de sieste de l'institut Samcha Spa. Pour mieux affronter l'hiver et booster son moral, on craque pour la sieste ensoleillée, qui allie luminothérapie et repos. Quant à la sieste hydromassante, elle se pratique sur un matelas d'eau pour une incroyable sensation de légèreté.

Les bénéfices Les bienfaits de la sieste sont reconnus depuis longtemps : celle-ci contribue à réduire le stress, améliorer la mémoire et la concentration, et libérer la créativité… et cerise sur le gâteau, c'est bien agréable ! Sieste à partir de 5 €.

Institut Samcha Spa. 13, avenue Germaine-Tillion, Zac La Courrouze, Saint-Jacques-de-la-Lande. Tél. : 02 99 65 35 66. www.samchaspa.fr

BAIN DE DÉTENTE

Mousse onctueuse, lumière tamisée, bougies parfumées, huiles essentielles et musique douce : on transforme sa salle de bains en spa pour faire du bain un moment privilégié. On se prépare une infusion à siroter dans l'eau, on coupe son téléphone, puis on ferme la porte et on se laisse bercer…



← Des sels de bain pour se chouchouter.



5

ON OUVRE SES CHAKRAS EN PLEINE NATURE

L'idée Rien de tel qu'une bonne marche en forêt pour oxygéner son corps ! Combinée à des mouvements de yoga et à une respiration active, la balade organisée par Yogiwalkie se transforme en véritable décrassage cellulaire. L'occasion de corriger sa posture, de travailler son souffle et son équilibre de façon ludique. La séance se termine par une pause méditation.

Les bénéfices On zappe tous ses problèmes quotidiens, en profitant à la fois des bienfaits du yoga, de la marche et de la nature. 28 € la séance d'1 h 30.

Yogiwalkie à La Grée-des-Landes. Cournon, La Gacilly. Tél. : 06 12 27 38 07. www.beyogiwalkie.com

6

ON S'OFFRE UN MODELAGE BIO

L'idée Tester l'un des massages ayurvédiques développés par la thalasso de Carnac et réalisés avec des huiles bio. Les points vitaux du corps sont stimulés pour améliorer la circulation de l'énergie et de la force vitale, et on bénéficie de conseils d'hygiène de vie.

Les bénéfices Très ciblés, ces massages permettent de lutter contre l'anxiété et le stress, les troubles du sommeil, de digestion et de circulation sanguine. A partir de 98 €.

Thalasso de Carnac. Spa marin. Tél. : 02 97 52 53 54. www.thalasso-carnac.com

SUITE PAGE 6

DÉSTRESSER MODE D'EMPLOI

PAR LAURENT BERTREL, COACH EN GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Si une situation vous pèse, changez d'environnement. Le silence vous oppresse ? Mettez de la musique.
Respirez par le ventre pour calmer votre esprit. Inspirez par le nez en gonflant l'abdomen, soufflez lentement par la bouche.
Fermez les yeux et transportez-vous ailleurs, dans un lieu qui vous procure un réel plaisir. Vivez cet instant comme si vous y étiez.
Pratiquez une activité qui vous change les idées au moins une fois par semaine : sport, sortie, massage, balade…





DÉBRANCHEZ !

Quand on rentre du bureau, on éteint téléphone, tablette, télé, ordinateur… Objectif : passer une soirée sans écran pour prendre le temps de lire, écouter de la musique, préparer le dîner en amoureux… Une bonne façon de se détendre !

Faire du bien au corps et à l'esprit.

elle BRETAGNE

7

ON GÈRE SON STRESS

L'idée Chaque premier lundi du mois, Stéphanie Launay, prof de yoga à Rennes, donne un cours de gestion du stress. Pendant une heure et demi, on y apprend à gérer son anxiété à travers des techniques de respiration et de méditation. Etirements, postures de yoga… On repart avec des méthodes à utiliser au quotidien.

Les bénéfices On sort de la séance régénérée, mais surtout, on comprend comment combattre son stress. 5 € la séance, de 18 heures à 19 h 30.

La maison des anges. 17, passage des Carmélites, Rennes. Tél. : 09 50 61 39 72. www.lamaisondesanges.fr

8

ON FILE AU HAMMAM

L'idée Alors que les premiers frimas arrivent, quel plaisir de se prélasser dans un hammam où la chaleur et la vapeur détendent le corps et l'esprit. Au spa Armor-Arcoat, le hammam, tapissé de zelliges marocains, est privatisable (le sauna aussi). Il peut accueillir jusqu'à 5 personnes, autour d'un délicieux thé à la menthe.

Les bénéfices Toutes les tensions corporelles s'envolent au contact de l'eau et de la chaleur. La vapeur est aussi bénéfique pour le système respiratoire.

Spa Armor Arcoat. 156, rue d'Antrain, Rennes. Tél. : 02 99 38 05 55. www.lecoq-gadby.com/spa-rennes.php

9

ON SE LAISSE TOMBER

L'idée Se faire du bien en tombant, voilà qui semble contradictoire. Et pourtant ! Cette méthode de détente unique, pratiquée sur un tatami, permet à l'élève d'améliorer la qualité de ses mouvements, de sa souplesse et de son souffle. A travers chutes et roulements, tous les organes sont sollicités et les muscles travaillent en profondeur.

Les bénéfices Inspirée des arts martiaux, cette activité tonique permet de gagner en équilibre et en confiance en soi.

Ecole de Budo Raji. 5, rue Constant-Véron, Rennes. Tél. : 06 08 57 26 43. www.raji-ukemi-fitness.com

10

ON PREND DE LA HAUTEUR

L'idée S'offrir un séjour farniente dans l'une des cabanes accrochées à flanc de carrière et tout confort (chauffage, salle de bains…).

Les bénéfices On se reconnecte avec la nature, en écoutant le bruit des animaux et en vivant au rythme du soleil. Nuit à partir de 119 €.

Carri'Air. 19, rue Sainte-Marguerite, Pont-Aven. Tél. : 06 48 72 95 99. www.lacarriair.com

HUGH ARNOLD/GALLERY STOCK – ALEX ROZ, OLEKSIY MARK, DARREN BRODE MOVING MOMENT, AMERO, LICHMEISTER/SHUTTERSTOCK.COM



UNE JOURNÉE ZÉRO STRESS

PAR CHRISTIANE SIMON, PROF DE YOGA

Bien s'étirer le matin au saut du lit, si possible face au soleil.

Décompresser dans la voiture en écoutant de la musique ou en chantant à tue-tête.

Se recentrer sur son corps Assise, posez les pieds au sol et étirez-vous, faites des mouvements pour soulager le dos.

Marcher le plus possible Bouger aide à lutter contre le stress.

Le soir, se concentrer sur chaque partie du corps une à une, pour se relaxer avant de dormir.

Tél. : 06 86 73 58 85.

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : VÉRONIQUE PHILIPPONNAT. EDITING : ANNE LINDIVAT. RÉALISATION : RELAXNEWS. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. PREMIÈRE MAQUETTISTE : GANAËLLE TILLY. SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : STÉPHANIE LABRUGUIÈRE. PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : SONIA GARRIGUES. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : MARIE DE CASTILLON, GAËLLE CAZABAN. RESPONSABLE SERVICE PHOTO : SANDRINE SAUVIN, AVEC CATHY BONNEAU, STÉPHANIE DUCHÊNE ET SOPHIE JANSSENS. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CAROLE ANDRÉ. DIRECTRICE ADJOINTE DES ÉDITIONS RÉGIONALES : INMA BEVAN. SERVICE PUB : LAGARDÈRE PUB MÉTROPOLES. TÉL. : 02 23 45 57 59.

CAROLE ANDRE